FOLHA DE SANTA ISABEL

O jornal que faz a diferença!

Sexta-Feira 18 de Setembro de 2020 - Edição 25

Contato: (11) 97596-4037

Reinaldo Nunes anuncia seu novo pré-candidato a vice-prefeito de Santa Isabel Pag. 17

Líder do PCC morto em confronto em Praia Grande era homem de confiança de Marcola Pag 03

A importância do ácido fólico

Por Dr. Vicente Restanho

O consumo do ácido fólico é muito importante para você e para o desenvolvimento do seu bebê enquanto estiver na barriga.

Além de trazer múltiplos benefícios mesmo que você ainda não esteja no período gestacional.

O ácido fólico é um dos elementos nutricionais mais importantes para seu bebê.

É também conhecido como vitamina B9 e é encarregado de reduzir o risco de deficiências no cérebro e na coluna vertebral do seu bebê, chamados deficiências do tubo neural.

O tubo neural se converte no cérebro e na medula espinhal do bebê no primeiro mês de gestação, sendo este período o de maior risco para a formação de deficiências.

Portanto, se possível, é recomendável aumentar a ingestão do ácido fólico dois meses antes da concepção.

O ácido fólico pode ser encontrado em frutas, como o melão, melancia, morangos e laranjas. Também em todos os vegetais de folhas verdes escuras e grãos, como lentilhas e feijões.

No entanto, a quantidade geralmente ingerida em uma alimentação regular não chega a cobrir a quantidade que é necessária.

Portanto, é aconselhável que você tome um suplemento multi vitamínico como reforço, pois este será absorvido mais facilmente pelo seu corpo do que o ácido fólico presente nos alimentos.

O ácido fólico não é benéfico somente durante a gravidez, pois é um elemento importante na produção de glóbulos vermelhos, que previne doenças do coração.

Estudos científicos recentes mostram que também diminui a aparição de câncer no colo do útero e no cólon.

Outros efeitos benéficos são a prevenção de úlceras bucais, a melhoria da pele e o aumento do leite materno.

Se você está planejando uma gravidez, visite seu médico para que ele indique um suplemento de ácido fólico adequado.

Se já estiver grávida, é importante tomar todos os dias as doses adequadas e recomendadas.

EDITORIAL

Por Eduardo Denecken

Semana passada cheguei a falar de consciência politica de nossa sociedade que passa por uma transição nestes tempos em que tantos escândalos são exibidos em rede nacional na TV. Mas essa semana quero falar com vocês sobre a primavera, a primavera é a estação do ano que é marcada pelas flores e que vem após o inverno. No hemisfério sul, esta estação tem início no equinócio de setembro e tem fim no solstício de dezembro. A temperatura durante a primavera pode ser influenciada pelos oceanos. Nesta estação, os oceanos meridionais do hemisfério sul ainda estão frios, mas com o passar dos dias eles vão ficando mais aquecidos, o que resulta em temperaturas amenas. O inicio da primavera acontece em 22 de setembro, que aliás setembro é um mês com várias histórias e fatos, mas ainda falando da primavera... Ela me faz sentir bem, é uma época em que ainda temos aquele tempo fresco e ao mesmo tempo aquecido, as flores são marcantes na primavera, e apesar de não parecer eu sou apreciador de belas flores, e o romântico que manda flores também. Convido você a aproveitar essa época para refletir e surpreender, refletir, pois, com a cabeça "fresca" pensamos sempre melhor, e surpreender presenteando alguém que goste muito com as flores da primavera. Como disse no início, o mês de setembro é marcado com diversas recordações e uma delas é o dia 11 de setembro, manchada pelo desastre nos Estados Unidos em 2001, infelizmente a busca pelo poder cega os homens, alguns deles, claro. Marquemos este mês com mais flores, mais amizade e mais boas recordações e até a próxima...

E R Denecken - ME - CNPJ 23.120.056/0001-85
Rua. M M CAMARGO , 751 - SALA 14 - PQ. S BENEDITO - SANTA ISABEL - SP
TEL.: (11) 97596-4037 E-MAIL: jornalfolhadesantaisabel@gmail.com
TIRAGEM: 10.000 EXEMPLARES

Diretor e Editor responsavel: Eduardo R Denecken Saavedra
Colaboradores: Dr. Vicente Restanho - Fernanda Lima Antunes - Dr. Roberto Antunes - Malani Eliane
Fotografia: Cris Rodrigues
Diretor comercial e Colunista: Stefany Denecken
Diagramação e Arte: Mateus Simas

Auxílio de R$300: CONFIRMADO todos os lotes do benefício para ESTE grupo

Neste semana, o governo de Jair Bolsonaro anunciou oficialmente uma nova prorrogação para o auxílio emergencial. Dessa vez, serão pagas mais quatro parcelas de R$ 300. Entretanto, o programa chega ao fim em dezembro de 2020 para todos os beneficiários. Isso significa que nem todos terão a oportunidade de receber as quatro parcelas de R$ 300 da nova prorrogação. As quatro novas parcelas serão recebidas apenas por quem recebeu a primeira parcela de R$ 600 em abril. Para os demais grupos, menos parcelas serão pagas. Quem começou a receber o auxílio em julho, por exemplo, receberá apenas uma parcela de R$ 300 em dezembro. "Serão pagas até quatro parcelas do novo valor. Contudo, o benefício acaba em dezembro deste ano, ou seja, quem começou a receber o Auxílio Emergencial em abril terá direito às quatro parcelas. Quem passou a receber a partir de julho, por exemplo, terá direito a apenas uma parcela do novo benefício, que será paga no mês de dezembro", disse o Ministério da Cidadania. O governo também criou novos critérios para que as quatro novas parcelas sejam pagas para um número menor de brasileiros. Para as novas quatro parcelas, por exemplo, será levado em conta o Imposto de Renda de 2019. Inicialmente, era considerado o IR de 2018. Além disso, mães chefes de família poderão receber a cota em dobro, mas deverão ser as únicas da família recebendo o auxílio.

Líder do PCC morto em confronto em Praia Grande era homem de confiança de Marcola

Um dos 12 alvos a serem capturados na Operação Sharks (tubarões, em português), deflagrada pelo Ministério Público (MP) paulista contra o Primeiro Comando da Capital (PCC), Cláudio José Pinheiro de Freitas, de 36 anos, morreu em tiroteio com policiais das Rondas Ostensivas Tobias de Aguiar (Rota). O confronto aconteceu nesta segunda-feira (14), em Praia Grande. O acusado possuía em seu apartamento pistola alemã, oito explosivos, colete à prova de balas, reais, dólares e guaranis (moeda paraguaia). Na linha de sucessão do crime, Cláudio era tido como um homem de confiança de Marcola. Com diversas passagens e endereço oficial em Diadema, na região do ABC, conforme a sua ficha criminal, Cláudio estava morando em um edifício de classe média alta na Avenida Dona Ophelia Caccerari Reis, 404, no Aviação, em Praia Grande. Os policiais da Rota bateram à porta do apartamento do acusado às 6h, mas ele não a abriu. Autorizados pela Justiça a prender Cláudio, revistar o imóvel e apreender tudo o que encontrassem de ilícito ou fosse do interesse das investigações do MP, os policiais da Rota arrombaram a porta do apartamento. O grupo de elite da Polícia Militar foi recebido a tiros pelo acusado, que portava uma pistola alemã Luger calibre 9 milímetros. A reação foi imediata e à altura. Portando fuzil e pistola calibre .40, um tenente e um cabo, respectivamente, revidaram com quatro e dois disparos. Os policiais saíram ilesos ao confronto e atingiram Cláudio, que morreu antes da chegada de uma equipe de resgate. Debaixo do sofá da sala foram apreendidos um colete balístico e oito explosivos. Para o manuseio, o transporte e a posterior detonação dos explosivos com segurança, o Grupo de Ações Táticas Especiais (Gate), outra unidade de elite da PM, foi acionado. Durante buscas pelo apartamento, os policiais da Rota recolheram quatro iPhones, pen drive e papéis, porque eles podem conter informações sobre a facção e os seus membros. O material foi lacrado e será encaminhado para a análise dos promotores do Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado (Gaeco).

Projeto autoriza porte de arma para advogados e outros profissionais em atividade de risco

O Projeto de Lei 4426/20 altera o Estatuto da Advocacia para autorizar a compra e o porte de armas de fogo de uso permitido por advogados em todo o território nacional. O texto, que tramita na Câmara dos Deputados, também altera o Estatuto do Desarmamento para definir quais outros profissionais estariam autorizados a comprar e a portar armas de fogo por exercerem atividade de risco. No caso dos advogados, a compra fica condicionada à comprovação de inscrição e regularidade na Ordem dos Advogados do Brasil (OAB); de capacidade técnica e psicológica para operar a arma; e da ausência de condenação criminal por crime doloso. Já a autorização para o porte dependerá do registro da arma no Sistema Nacional de Armas ou no Sistema de Gerenciamento Militar de Armas, e de comprovação de capacidade técnica e de aptidão psicológica específica para o porte de arma de fogo. Caso o advogado seja detido ou abordado sob efeito de álcool ou drogas ou se valha da arma para cometer infrações penais, segundo o texto, o porte será revogado. Autor do projeto, o deputado Nereu Crispim (PSL-RS) argumenta que o estatuto da OAB não estabelece hierarquia nem subordinação entre advogados, magistrados e membros do Ministério Público. "O exercício da profissão de advogado (público ou particular) possui os mesmos riscos daquela desenvolvida por magistrados e promotores de Justiça. Nada mais justo do que equiparar os mesmos direitos quanto ao porte de arma de fogo", afirma. O texto abre ainda a possibilidade de compra e porte de armas de fogo de uso permitido por diversas outras categorias profissionais, com o argumento de que são atividades que envolvem risco ou ameaça à integridade física do profissional. Fonte: Agência Câmara de Notícias

★★★ FOLHA DE ★★★
SANTA ISABEL

SEXTA-FEIRA,
18 DE SETEMBRO DE 2020

Criminoso mais procurado do Brasil vendia limões em SP como disfarce

O criminoso mais procurado do Brasil, Luciano Castro de Oliveira, conhecido como "Zequinha", vivia uma vida extremamente discreta e pacata na cidade de Tejupá, interior de São Paulo, onde foi preso nesta quinta-feira (17) em operação cinematográfica. "Ele chegou a vender limões na região para se disfarçar", disse o delegado seccional da Polícia Civil de Avaré, Rubens César Garcia Jorge. Em entrevista coletiva após a operação desta manhã, a polícia explicou como o homem conseguiu passar mais de 15 anos foragido, sendo considerado um dos presos mais procurados do Brasil e de São Paulo, após suposta participação em roubos contra empresas de transportes de valores, agências bancárias e redes varejistas de eletroeletrônicos na região de Campinas. De acordo com a investigação, Luciano Castro de Oliveira vivia no local junto de sua esposa há cerca de quatro anos. Ele intercavala a estadia em Tejupá com outras cidades próximas. Também para se esconder, o homem usava documentos de identificação falsos, sob a alcunha de "João Luciano Vitorino Souza". O local fixado para a residência do foragido ajudava ainda mais a manter a vida reclusa. Com menos de 80% das vias não são urbanizadas, o município de Tejupá tem cerca de 4.500 habitantes e é composto principalmente por chácaras e áreas verdes. O homem ainda é acusado de outros crimes como latrocínio e homicídio. A polícia tem quatro mandados de prisão contra ele, que somam mais de 80 anos de pena caso haja a condenação. Dentro da residência de Zequinha, a polícia encontrou um notebook, três celulares e R$18 mil reais em espécie, escondidos na cozinha do homem. Depois que os policiais cercaram sua chácara, ele não reagiu e confessou ser Luciano Castro de Oliveira. Depois de confirmar a identidade do suspeito, a polícia o encaminhou para o sistema prisional de Avaré, de onde ele será transferido em breve, provavelmente a um presídio federal. A polícia ainda investiga se o homem participou de ataques recentes a banco, como o que ocorreu em Botucatu em agosto deste ano, e se o homem era auxiliado por outras pessoas. "Alguém da suporte para ele. Ninguém fica de graça aí tanto tempo indo e voltando sem alguém ajudando", finalizou Garcia Jorge.

Polícia mira deputado federal e cumpre mandados em SP e PR

A Polícia Civil cumpre mandados, nesta quarta-feira (16), em operação que investiga desvios na compra de equipamentos em Curitiba (PR). A ação é resultado de uma investigação do Ministério Público Estadual do Paraná. A casa de um empresário em Higienópolis, em São Paulo (SP), é alvo de um mandado de busca e apreensão. O escritório político do deputado federal Ricardo Barros (PP-PR), em Maringá (PR), também é vasculhado por policiais nesta manhã. Barros é líder do governo na Câmara dos Deputados. Anteriormente, o R7 havia informado que a operação se tratava de um desdobramento da Laja Jato. Porém, a investigação é do Ministério Público Estadual do Paraná, portanto, sem ligação com a Lava Jato. O texto foi corrigido às 8h40. Na casa do empresário em São Paulo, os agentes de segurança apreenderam dois computadores, um iPad, dois celulares, pen drives e outros equipamentos eletrônicos. Ele foi citado em uma delação premiada. Os procuradores também investigam o deputado federal Ricardo Barros por suposto desvio de cerca de R$ 200 mil na compra de equipamentos eletrônicos e de energia em Curitiba, no Paraná, em 2011. O empresário investigado em São Paulo é amigo da família do parlamentar há mais de 30 anos. Durante a apreensão dos equipamentos, o empresário disse que não tem envolvimento com o crime. Só confirmou ser amigo da família do parlamentar. Além disso, disse que o seu nome foi citado na delação como uma forma de represália. Além do mandado em São Paulo, são cumpridos mandados em mais nove locais no Brasil. Em nota, a assessoria de imprensa de Barros afirmou que o deputado está tranquilo e que solicitou acesso aos autos do processo. "O deputado Ricardo Barros está tranquilo e em total colaboração com as investigações. O parlamentar reafirma a sua conduta ilibada e informa que solicitou acesso aos autos do processo para poder prestar mais esclarecimentos à sociedade e iniciar sua defesa. Ricardo Barros, relator da Lei de Abuso de Autoridade, repudia o ativismo político do judiciário", diz nota.

FOLHA DE SANTA ISABEL

Conversa entre Mulheres...

Se tornando uma mulher de excelência

Tudo o que Deus fez foi com excelência. Tudo o que Ele planejou para nós desde a criação do mundo foi com muita excelência, inclusive nós mulheres fomos e somos a última ideia Dele. E que ideia! Tudo era perfeito e bom até o inimigo vir e estragar tudo, colocando a mulher como cidadã de segunda classe. O pecado gerou morte espiritual, emocional e física, e até hoje vivemos isso. O inimigo quis frustrar os planos de Deus para a mulher. Isso fez com que ela perdesse a sua identidade, a sua autoestima, a sua singularidade e a sua feminilidade. Mas, Jesus veio para tirar esse peso, essa culpa e essa desvalorização que afeta milhares de mulheres. Deus em seu infinito amor por nós mulheres, deu a Sua vida com abundância, para que fôssemos livres de todo mal, e, através dessa liberdade, ser a mulher que faz a diferença neste mundo tão tenebroso. Excelente significa algo acima do ótimo, portanto, podemos sim nos tornar mulheres de excelência. Para isso precisamos entender os planos, os propósitos e projetos de Deus para a mulher. Grande parte de nossas dores resultam de decisões que tomamos ao ignorar Deus e os planos d'Ele. Fomos criadas com muito amor, pois somos ideia de Deus. Temos uma alma e um espírito neste corpo. Nosso corpo foi criado para ser o templo de Deus. Ele o enche com seu Espírito para sermos cheios de sua vida e propósito. "Acaso não sabem que o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus, e que vocês não são de si mesmos?" (1 Coríntios 6:19). Quando você se apresenta à Deus, você entende o propósito que Ele tem para a sua vida. Por isso, precisamos cuidar da nossa alma, colocando todas as nossas dores, pesos e mazelas na cruz do calvário, porque foi lá que o Senhor Jesus gerou vida em nós para que pudéssemos voltar ao plano original, tornando-nos mulheres de excelência. Precisamos andar segundo o coração de Deus, entrando em Seu propósito. Com seu coração entregue à Deus, você fará sim, com excelência, o que Deus confiou a você. Cuidar da sua família, por exemplo, não é um ministério fácil. Cuidar do marido, dos filhos, servir ao próximo, ter uma carreira profissional não é fácil, mas Deus nos criou com a capacidade de fazermos muitas coisas ao mesmo tempo, ou seja, somos multitarefa. Precisamos colocar nosso coração e a nossa vida diante do Senhor, tirando a máscara e deixando Deus no controle de tudo. Por isso amada, para alcançar essa excelência entre no propósito de Deus e jamais fira os Seus princípios. Deus criou você para ser única e especial. Você é amada e preciosa para ELE!

Stefany Denecken

Gosto de gente com personalidade forte. Não sei se por causa da criação, já que mãe e pai são pessoas de personalidades e gênios fortíssimos, gosto de encontrar pelo meu caminho pessoas firmes de opinião, aquelas que não são suscetíveis a mudar por conveniência, que sabem ser diretas em suas ideias sem dar mil voltas. Não recaem na hipocrisia de serem mansinhas e imparciais, mordendo por fora e apta a puxadas de tapete. Tem gente que prefere viver mascarado, que se esconde atrás de estereótipos, que acha beleza em viver de fingimentos e se recusa a encarar realidades, verdades, atitudes honestas. Geralmente, se acham os donos da verdade e esquecem os seus telhados de vidro, confundem sinceridade com afrontamento, desandam a apontar a ferida alheia, armam fachadas belíssimas, vangloriam-se de qualquer coisa. Mas... Chame um desses pra um papo franco. Não me considero mascarada. Sei que muita gente me considera tanta coisa ruim e isso é um problema de conceito dessas pessoas. Se me dou ao trabalho de parar e observar atentamente as atitudes de alguém, de conhecê-lo, de dar corda para que siga se "mostrando" pra mim, então faça comigo da mesma forma e depois, sim, tire a conclusão que quiser. Já encontrei pela vida pessoas que me deram uma chacoalhada através dos seus pontos de vista, muitas vezes até de um modo doloroso, ríspido, como uma chamada pra realidade mesmo. Aquilo que parei pra analisar e vi que realmente havia razão, modifiquei. É realmente difícil ouvir uma verdade que você não gosta de encarar. Mas prefiro mil vezes que me digam algo cara a cara, mesmo que me desarmem, seja isso bom ou ruim. Tenho intolerância a quem me engana. Isso sim é arrasador, de deixar no chão. Questão de repulsa mesmo. Sabe? Seja sincero comigo, me diga sua verdade e então te direi a minha (se é que já não tenha dito antes). Nestes dias tenho observado muito isso em diversas situações. As pessoas parecem se sentirem melhores sendo enganadas, ou não gostam de receber uma ajudinha de quem está vendo tudo de fora, de quem está vendo melhor, sem tomar partido. Tem gente que teme discussões. Alias, tem gente que não sabe nem o que é isso. "Diálogo? Pra quê, né?" É preciso descobrir que se pode ser verdadeiro sem ofensas, sem humilhar, sem denegrir a moral de alguém, sem brigar. Trocar e discutir idéias ou opiniões são altamente saudáveis e faz crescer. Ter posicionamentos e defendê-los, ainda que não agrade a gregos e troianos, é algo que me atrai. Claro que busco não confundir gente sincera com pessoas de coração endurecido. Me afasto de gente sem um pingo de sensibilidade. De comum já basta eu.

Envie suas fotos, informações, vídeos áudios e denuncias pelo whatsapp:
(11) 97596-4037

FOLHA DE SANTA ISABEL

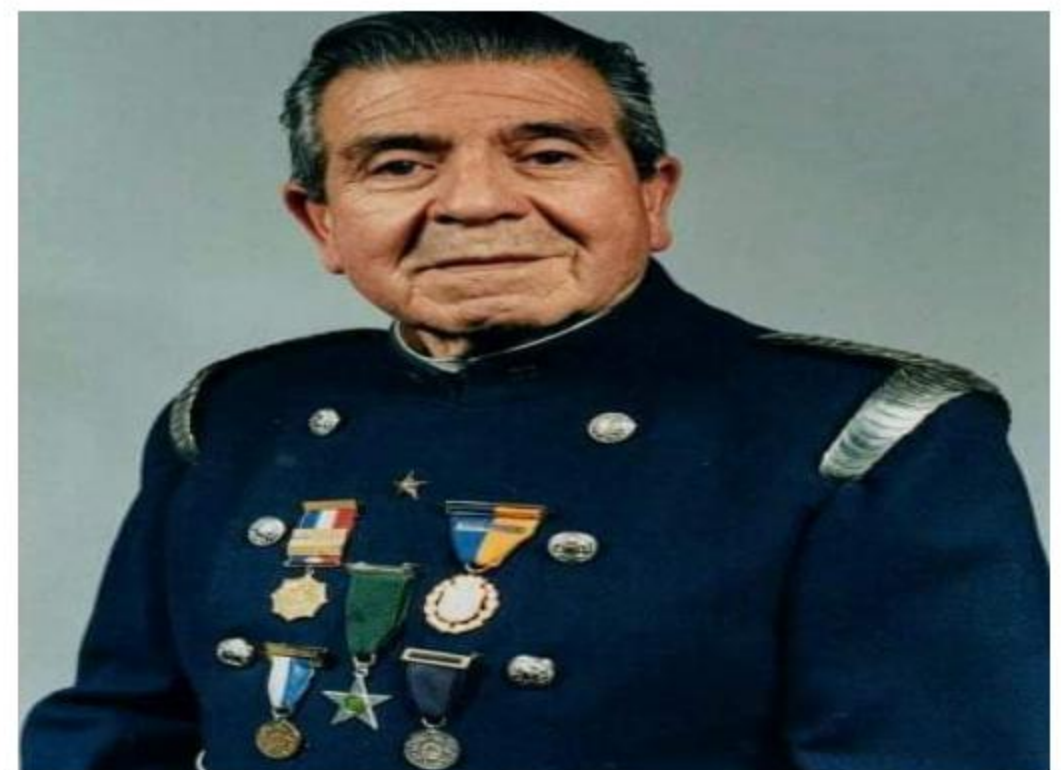
SEXTA-FEIRA, 18 DE SETEMBRO DE 2020

Perfil...

Por Fernanda Lima Antunes
Jornalista e Fotógrafa

Giovana, você é uma filha incrível. De sua mãe Simone

Meus parabéns meu amor, muitos anos de vida que Deus continue a te abençoar e conservar essa guerreira e companheira de seu esposo Mateus Simas

Parabéns minha linda amiga, Deus abençoe sua vida grandemente.....um beijo de seu amigo Eduardo Denecken.

Feliz cumpleaños mi amigo Luís parraguez Lopez, mis cariñosos saludos desde Brasil. De tu camarada Eduardo Denecken.

Completando mais um ano de vida, o grande empresário de Santa Isabel Willian Rocha. Parabéns

O que Deus Une ninguém separa. Kétila e Élcio

Quem diria que você faria parte da nossa história. Você é amiga pra todas as horas. Que Deus preserve nossa amizade. Felicidades Jéssica e Thalyne

Lucas con su torta de sus 5 anos "feliz cumpleaños"

Feliz cumpleaños mi querido nieto 15 de septiembre

Carros aparecem após água baixar em pedreira em SP

Pelo menos 15 carros foram encontrados na pedreira desativada em Salto de Pirapora, no interior de São Paulo. A descoberta foi feita pela concessionária Águas de Araçoiaba na segunda-feira, 14, enquanto captava água para bombear para o Rio Pirapora. A Polícia Civil informou, por meio de nota, que trabalha para identificar a origem dos automóveis e os seus donos. Devem ser analisados os chassis dos veículos para saber a procedência. Os veículos serão removidos do local para serem analisados e passarem por laudos periciais, mas ainda não há prazo para a remoção. Desde o início da investigação, a concessionária informou que retirou todo o seu material do local e abandonou a área, que é particular - pertence a uma fábrica de cimentos da região. A pedreira tem cerca de 30 metros de profundidade. Por causa do período de seca na região, a concessionária foi contratada para bombear água do local e enviá-la ao Rio Pirapora, que abastece Salto de Pirapora, Piedade e Araçoiaba da Serra. O trabalho estava sendo realizado desde a última quarta-feira. No início da semana, quando a água baixou, foi possível ver alguns dos carros. Ainda há outros que estão submersos. O interior paulista enfrenta uma grave seca. Estima-se que o Rio Pirapora esteja com 60% do seu volume. Além disso, a concessionária identificou despejo irregular de esgoto no manancial. O bombeamento da água da pedreira também tinha como objetivo ajudar na diluição desses dejetos. Em 2012, duas pessoas morreram no mesmo lugar quando faziam um mergulho no lago da pedreira. O corpo dos dois homens só foi achado por equipes de resgate. Por causa da seca, a cidade de Sorocaba começou na quarta-feira, 16, um rodízio no abastecimento de água. Os bairros Éden, Cajuru, Aparecidinha e a zona industrial serão afetados pela medida.

Medida provisória destina R$ 265 milhões para exames do MEC e volta às aulas em escolas rurais

O Poder Executivo publicou na terça-feira (15) a Medida Provisória 1001/20, que destina crédito extraordinário de R$ 264,9 milhões para ações dos ministérios da Educação e da Cidadania em razão do novo coronavírus. O texto autoriza ainda a realização de operações de crédito (emissão de títulos públicos) em igual montante. A maior parte do dinheiro será usada pelo Ministério da Educação no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), no Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos (Encceja) e no Exame Nacional de Revalidação de Diplomas Médicos Expedidos por Instituição de Educação Superior Estrangeira (Revalida). A realização dessas provas exigirá o cumprimento dos protocolos de saúde pública e de distanciamento social para o enfrentamento da Covid-19. A MP reserva quase R$ 178,6 milhões para essa finalidade. Os R$ 86,3 milhões restantes serão usados pelo Ministério da Cidadania no Programa Cisternas. O objetivo é garantir o acesso à água e o retorno de estudantes a aulas presenciais em escolas públicas rurais nas regiões Nordeste, Norte e Centro-Oeste.

Tramitação

Conforme o Ato Conjunto 1/20, das Mesas da Câmara dos Deputados e do Senado Federal, as medidas provisórias que tratam de crédito extraordinário deverão seguir um rito sumário durante a pandemia. Assim, inicialmente a MP 1001 deverá ser examinada diretamente no Plenário da Câmara, sem passar antes por uma comissão mista. Como esse mesmo ato conjunto também faculta a cada Casa dispor sobre procedimentos adicionais, o Senado, por determinação do presidente Davi Alcolumbre, não pretende votar MPs de crédito extraordinário destinadas ao combate à Covid-19. Segundo Alcolumbre, a execução dessas despesas independe da aprovação de parlamentares.

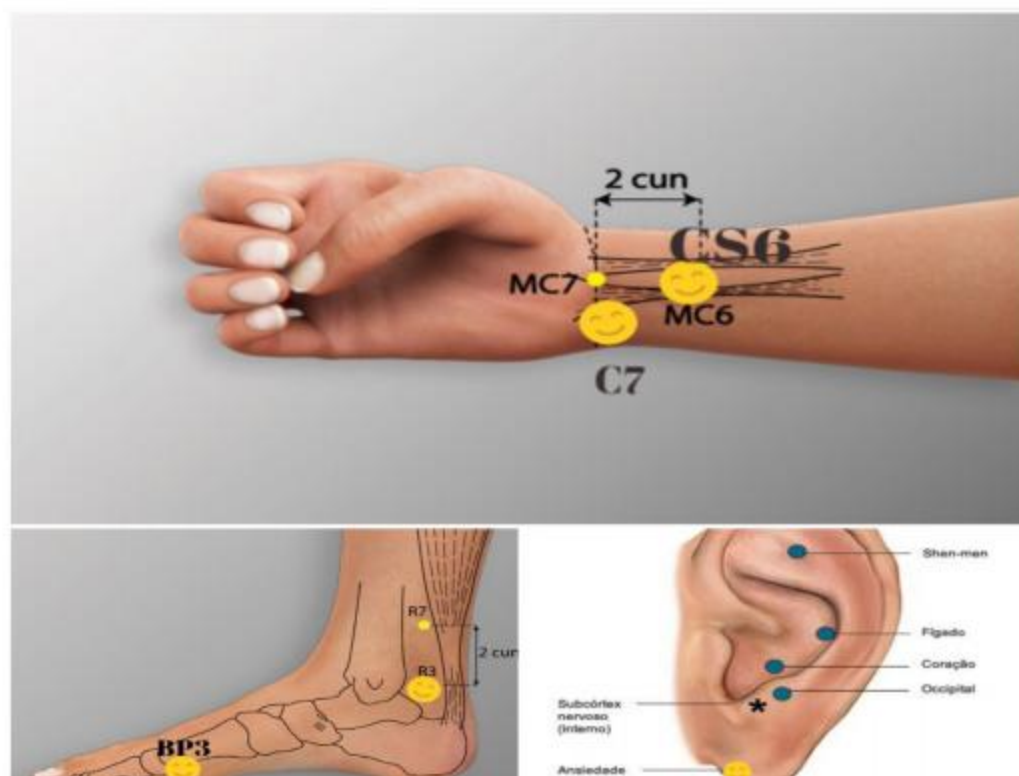
Fonte: Agência Câmara de Notícias

UM BRINDE À SAÚDE
LUCEMA
ÁGUA MINERAL NATURAL
LUCEMA
ÁGUA MINERAL NATURAL
10ℓ
Rodovia Vereador Albino Rodrigues Neves, 3600
Santa Isabel
Contatos (11) 4656-3410
LUCEMA

Viver Bem

Por Roberto Antunes
Acupunturista Especialista em MTC e Saúde Integrativa

Como vai a sua memória?

Quantas vezes em uma leitura você teve de voltar ao início da página que acabou de ler por não se lembrar mais do começo? Quantas vezes você acabou abrindo um armário e ficou estático tentando lembrar o que precisava pegar? Quantas vezes você já perdeu o raciocínio no meio de uma conversa? Se essas situações estão ocorrendo com uma certa frequência na sua vida a medicina oriental pode te ajudar. A medicina tradicional chinesa compreende 3 tipos de memória 1- Memórias de aprendizado, como estudar algum assunto, exercitar a concentração ou apreender uma nova forma de resolver uma equação matemática, são de responsabilidade da essência energética do Baço - Pâncreas. A energia do baço em desequilíbrio pode fazer com que a pessoa apresente dificuldade de se concentrar, memorizar novos fatos e também no processo de aprendizado de novas coisas. Neste caso podemos utilizar o ponto BP3(ver fotos) utilizando a técnica de Acupressão (pressionar o ponto utilizando o dedo polegar de 2 a 3min 2 x ao dia) para ajudar a fortalecer o Baço melhorando a concentração e a capacidade intelectual. Dietoterapia: alimentos como couve, inhame, batata doce e nozes vão ajudar na melhora desse quadro. Fitoterápico: chá de erva doce 2 xícaras ao dia. 2- Memórias decoradas, relacionadas a coisas como por exemplo dirigir um automóvel ou tocar um instrumento estão associadas a essência energética do Coração. O coração em desequilíbrio nos leva a ter o famoso "deu branco" durante uma conversa ou quando não lembramos uma palavra específica em um outro idioma que já dominamos ou ainda mesmo quando um músico esquece alguma nota em uma canção que sempre tocou. Para auxiliar na melhora desse quadro podemos utilizar o ponto C7, CS6 e o ponto da ansiedade na auriculoterapia (ver foto) utilizando a técnica de Acupressão. Uma vez que esse quadro geralmente está associado a ansiedade. Dietoterapia: o morango e o tomate são bons aliados para melhorar esse quadro. Memórias passadas, lembranças de outras épocas de nossa vida, como a infância por exemplo, estão associadas a essência energética do Rim. Estimular o ponto R3 utilizando a técnica de Acupressão vai ajudar a equilibrar a energia do Rim. Fitoterápico: chá de gergelim preto 2 xícaras ao dia Siga a minha página no Facebook: Qi. Acupuntura. Terapiasorientais

Cocaína (parte 03)

Além desse "prazer" indescritível, que muitos comparam a um orgasmo, o crack e a merla provocam também um estado de excitação, hiperatividade, insônia, perda de sensação do cansaço, falta de apetite. Esse último efeito é muito característico do usuário de crack e merla. Em menos de um mês, ele perde muito peso (8 a 10kg) e em um tempo maior de uso ele perde todas as noções básicas de higiene, ficando com um aspecto deplorável. Por essas características, os usuários de crack (craqueros) ou de merla são facilmente identificados. Após o uso intenso e repetitivo, o usuário experimenta sensações muito desagradáveis, como cansaço e intensa depressão.

Efeitos tóxicos

A tendência do usuário é aumentar a dose da droga na tentativa de sentir efeitos mais intensos. Porém, essas quantidades maiores acabam por levar o usuário a comportamento violento, irritabilidade, tremores e atitudes bizarras devido ao aparecimento de paranóia (chamada entre eles de "nóia"). Esse efeito provoca um grande medo nos craqueros, que passam a vigiar o local onde usam a droga e a ter uma grande desconfiança uns dos outros, o que acaba levando-os a situações extremas de agressividade. Eventualmente, podem ter alucinações e delírios. A esse conjunto de sintomas dá-se o nome de "psicose cocaínica". Além dos sintomas descritos, o craquero e o usuário de merla perdem de forma muito marcante o interesse sexual.

Efeitos sobre outras partes do corpo

Os efeitos provocados pela cocaína ocorrem por todas as vias (aspirada, inalada, endovenosa). Assim, o crack e a merla podem produzir aumento das pupilas (midríase), que prejudica a visão; é a chamada "visão borrada". Ainda pode provocar dor no peito, contrações musculares, convulsões e até coma. Mas é sobre o sistema cardiovascular que os efeitos são mais intensos. A pressão arterial pode elevar-se e o coração pode bater muito mais rapidamente (taquicardia). Em casos extremos, chega a produzir parada cardíaca por fibrilação ventricular. A morte também pode ocorrer devido à diminuição de atividade de centros cerebrais que controlam a respiração. O uso crônico da cocaína pode levar a degeneração irreversível dos músculos esqueléticos, conhecida como rabdomiólise.

FOLHA DE SANTA ISABEL
SEXTA-FEIRA, 18 DE SETEMBRO DE 2020

Exercícios para fortalecer o quadril

Alguns músculos geralmente recebem mais atenção durante os treinos, mas não devemos nos esquecer da importância de todos os segmentos corporais. Você sabe, por exemplo, como podemos treinar o quadril?

Começar a praticar exercícios é importante e um dos passos mais recomendados para um estilo de vida saudável. Apesar disso, geralmente se considera o fortalecimento de alguns segmentos corporais, tais como braços, abdômen e pernas mais importante. E fortalecer o quadril, não é importante? Possivelmente essa pergunta nem passa pela mente de quem está prestes a começar a treinar. No entanto, todos os segmentos corporais, músculos e articulações devem ser considerados em um plano de treinamento completo. Com base no exposto, e com ênfase na articulação do quadril, vamos mostrar alguns exercícios adequados para poder trabalhar essa área. Incorpore-os ao seu treino!

Por que fortalecer o quadril?

O quadril é uma das maiores e mais importantes articulações do corpo. Também é conhecido como coxofemoral, nome que se deve à união do osso coxal – relativo à pelve – e da cabeça do fêmur. Sua localização é próxima ao tronco e é uma das mais estáveis do corpo humano, graças aos músculos e ligamentos que estão ao redor e dentro dela. É importante fortalecer o quadril devido à sua localização e importância. Trabalhar essa área ajuda a prevenir lesões na região, favorece a estabilidade do corpo, evita que a articulação do joelho suporte toda a tensão e diminui as dores na região lombar. Além disso, também auxilia esportistas ou atletas, uma vez que músculos fortalecidos no quadril contribuem para a potência das extremidades superiores.

Exercícios para fortalecer o quadril

Para aproveitar todos esses benefícios, vamos mostrar uma série de recomendações para fortalecer as áreas musculares relacionadas ao quadril.

Elevação de quadril

Este exercício também é conhecido como "ponte de glúteos" devido à sua eficácia para trabalhar os músculos da região posterior da coxa. Além disso, também contribui para o fortalecimento dos isquiotibiais, abdominais e flexores do quadril. Para executá-lo, é necessário estar em posição dorsal, com os braços apoiados nas laterais do corpo e as pernas flexionadas, apoiadas na planta dos pés. A partir de então, é preciso elevar o quadril, buscando alinhar os ombros em relação aos joelhos. Recomenda-se fazer 4 séries de 12 repetições cada.

Agachamento

Referir-se ao agachamento é falar imediatamente sobre o exercício mais importante para fortalecer as pernas. Porém, praticá-lo regularmente também contribui para o fortalecimento do quadril, uma vez que os músculos envolvidos são os flexores e extensores do quadril, bem como os músculos lombares e glúteos. Para executá-lo, é necessário ficar em pé, com as pernas afastadas na largura dos ombros e com uma postura ereta. Em seguida, é preciso fazer uma flexão de quadril e pernas, descendo os glúteos paralelamente ao chão. Depois é só voltar para a posição inicial. O ideal é fazer 5 séries de 12 repetições cada.

Adução de quadril

Recomenda-se que as aduções de quadril sejam incluídas no treino, a fim de proporcionar melhora e estabilidade à articulação do quadril. Esse exercício tem como objetivo o fortalecimento dos músculos da região, os adutores, que influenciam na sua estabilidade. Para realizá-lo, é preciso uma faixa elástica e um local estável para amarrar a faixa. Uma vez que esses elementos estiverem disponíveis, uma das extremidades da faixa deve ser colocada no apoio e a outra na perna da pessoa, na altura do tornozelo. Em seguida, deve-se ficar em pé, com a perna contendo a faixa do lado do apoio. Com, as pernas afastadas na largura dos ombros, faça força contra a resistência da faixa como na imagem. Fazer 12 repetições da adução ao longo de 4 séries.

Fortalecer o quadril é importante para o equilíbrio corporal

O organismo funciona como um todo. Isso significa que o mais adequado é fortalecer o corpo por inteiro. Um exemplo claro disso é o trabalho relacionado à musculatura do quadril, no qual também serão incluídos outros grupos musculares – lombares, dorsais, abdominais, entre outros. Com base no exposto acima, trabalhar a região do core, as pernas e as costas também funciona como um exercício para fortalecer o quadril indiretamente. Por fim, mas não menos importante, consultar um profissional da área com frequência para avaliar como está o quadril em um nível fisiológico pode ser uma boa ideia para conferir sua estabilidade. Você notará os benefícios durante a sua vida cotidiana!

ENTRETENIMENTO..

CAÇA-PALAVRAS

As palavras deste caça palavras estão escondidas na horizontal, vertical e diagonal, sem palavras ao contrário.

```
S P F E S N P R E F E I T U R A P O
Y T O V G P T R G L A E L R A A N C
T O U I O E P R E F E I T O S I T N
T N U M V T N D T M S I Y E N N E A
F F C A E E O O U E I D Ç D A E T R
E C O R R U P Ç Ã O M W H Õ L H H E
C F L I N E Y W E A O I S E E N O A
V E R E A D O R E S H I S O N S E A
N E E K N I F T I S L K U H P E W I
L C I S T A E C A M A R A N A A W W
E E A S E O M N C W N V O T A Ç Ã O
D U E M S O I I E A U A I U A S E V
```

CAMARA
CORRUPÇÃO

ELEIÇÕES
GOVERNANTES

PREFEITOS
PREFEITURA

URNA
VEREADORES

VOTAÇÃO
VOTO

‘Os Croods 2’ tem estreia ANTECIPADA para Novembro

Após ser adiada quatro vezes, a sequência de ‘Os Croods‘ (The Croods) agora teve sua estreia ANTECIPADA nos cinemas. Com o título ‘Os Croods 2 – Uma Nova Era‘ (The Croods 2), o filme agora chega aos cinemas norte-americanos no dia 25 de Novembro, quarta-feira de ação de graças nos EUA. Inicialmente, o filme seria lançado em 23 de dezembro. A mudança indica a confiança do estúdio de que, de acordo com relatórios recentes, a Pixar vai lançar sua animação ‘Soul‘ diretamente no Disney+ e não mais nos cinemas. ‘Soul‘ ainda está programado para estrear em 20 de novembro, no mesmo fim de semana de ‘007 – Sem Tempo para Morrer‘, mas pode ter sua estreia cancelada nas telonas. O original acompanha os embates entre um patriarca tradicional contra um forasteiro que pensa (relativamente) à frente de seu tempo. Nicolas Cage empresta sua voz a Crug, que cautelosamente guia sua família em busca de um lugar seguro, depois que um terremoto destrói sua casa. Ao tentar encontrar um caminho em ambiente perigoso e hostil, ele encontra o personagem de Ryan Reynolds, um nômade que encanta o clã de Crug com seus modos modernos – especialmente sua filha mais velha (Emma Stone).

FOLHA DE SANTA ISABEL
SEXTA-FEIRA, 18 DE SETEMBRO DE 2020

Índia receberá 100 milhões de doses da vacina russa contra covid-19

A Índia receberá 100 milhões de doses da vacina russa contra a covid-19, chamada Sputnik V, após o Fundo Russo de Investimentos Diretos chegar a um acordo com a farmacêutica indiana Dr. Reddy's. As partes decidiram cooperar nos testes clínicos da vacina russa, que estão na terceira fase, e em distribuir a Sputnik V na Índia, informou o fundo em comunicado. Após receber a aprovação do órgão regulador na Índia, o fundo russo concederá à farmacêutica indiana 100 milhões de doses da vacina. As entregas poderão começar no final deste ano, dependendo dos resultados dos testes e do registro da vacina por parte das autoridades da Índia. No início deste mês, a Rússia começou os testes posteriores ao registro da vacina, que foi oficializada no dia 11 de agosto. Até o momento, 55 mil voluntários foram recrutados. A expectativa é que os primeiros resultados da terceira fase dos testes sejam divulgados entre outubro e novembro.

*Redação

5 grandes tempestades se formam ao mesmo tempo no Atlântico pela 2ª vez na história e ameaçam EUA

Todos os anos, nesta mesma época, meteorologistas começam a estimar como será a temporada de furacões e tempestades tropicais que afetarão principalmente a América do Norte e o Caribe.

E como se não faltasse mais nada em 2020, pela segunda vez na história, cinco ciclones tropicais simultaneamente ativos foram detectados no oceano Atlântico. A última vez que um fenômeno semelhante ocorreu foi em 1971, quando o mesmo número de tempestades tropicais foi registrado no Atlântico ao mesmo tempo. De acordo com o Centro Nacional de Furacões dos Estados Unidos (NHC, por sua sigla em inglês), as formações são o furacão Paulette, o furacão Sally, as tempestades tropicais Teddy e Vicky e a depressão tropical René (que desaparecerá nas próximas horas). Enquanto o furacão Paulette passa pelas Bahamas, o Sally está prestes a entrar nos EUA, entre os Estados de Louisiana e Mississippi.

FIQUE POR DENTRO..

Covas libera aulas presenciais para universidades e reabertura das escolas para atividades extracurriculares em outubro

O prefeito de São Paulo, Bruno Covas (PSDB), autorizou nesta quinta-feira (17) a retomada das aulas presenciais para alunos do ensino superior a partir do dia 7 de outubro.

A decisão vale para o ensino público e privado na cidade. Nos ensinos infantil, fundamental e médio, a reabertura foi liberada apenas para atividades extracurriculares na mesma data. "Não tem mais sentido, com os dados que nós temos, continuar a proibir o ensino superior na cidade de São Paulo. E em relação aos alunos de 0 a 17 anos, de responsabilidade do município, estado e rede privada, vamos liberar a partir de 7 de outubro as atividades extracurriculares", disse Covas durante coletiva de imprensa nesta quinta (17). A definição sobre a retomada das aulas regulares para esses alunos, entretanto, só deve ser definida em novembro. "Vamos continuar a realizar os inquéritos tanto de adultos quanto de crianças para poder avaliar e manter essa mesma linha ou de ter outra posição a partir de 3 de novembro", complementou o prefeito. Segundo o secretário municipal de Educação, Bruno Caetano, embora ainda sem data, o retorno deverá priorizar alunos dos anos finais. "Iniciaremos, quando pudermos retornar presencialmente, pelo terceiro ano Ensino Fundamental, pelo sexto ano do Ensino Fundamental, pelo nono ano do Ensino Fundamental e pelo terceiro ano do Ensino Médio.

Há uma razão pedagógica para isso. No ano seguinte, esses alunos estarão mudando de ciclo, tornando a recuperação das aprendizagens mais difíceis", disse Caetano. O cronograma do ano letivo também seguem sem definições. Caetano alegou ser "prematuro" pensar em suspender as férias de verão para que o conteúdo de 2020 possa ser recuperado.

A gestão municipal prevê aplicar uma prova após a reabertura das escolas para mapear os impactos no ensino. "Ainda não dá para falar disso, é prematuro, qualquer questão levantada agora seria não embasada tecnicamente, mas nós vamos, sim, lançar mão de todas as estratégias possíveis para dar tranquilidade aos pais, estudantes e professores de que nós recuperaremos toda a aprendizagem", afirmou o secretário. Os anúncios foram feitos no início da tarde desta quinta-feira (17), durante coletiva virtual da gestão municipal para divulgar dados da nova etapa do inquérito sorológico feito em alunos da rede pública e privada. De acordo com o levantamento, mais de 244 mil alunos das redes pública e privada já tiveram contato com o vírus da Covid-19 na capital paulista e 66% são assintomáticos. A terceira fase do inquérito sorológico entre crianças e adolescentes aponta que 16,5% dos alunos possuem anticorpos do novo coronavírus.

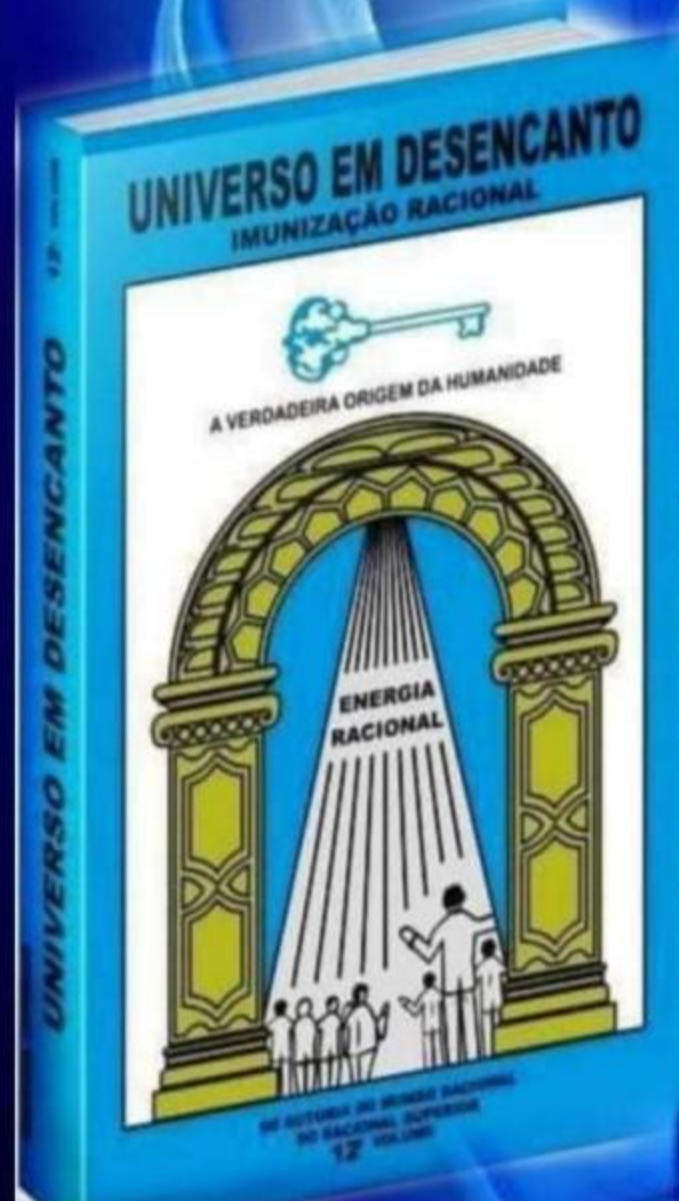
CURIOSIDADES E FATOS..

Salve

Racional não implica com ninguém.

Quem é Racional não implica com ninguém. Tratam todos melhor do que merecem. Quem não é implica até consigo mesmo, zanga por tudo, se aborrece, se incomoda por tudo, porque não é Racional. Tem que ter paciência com o animal Racional tem que aturar as bobagens dos bichos. Quem é Racional é dócil e educado, não é estúpido nem grosseiro, é polido pela cultura que tem. Para convencer o bicho só com muita diplomacia Racional, e a diplomacia Racional vence os que estão na categoria de bicho Racional.

258 do HISTÓRICO Pág. 114 a 115.

UNIVERSO EM DESENCANTO
IMUNIZAÇÃO RACIONAL
A VERDADEIRA ORIGEM DA HUMANIDADE
ENERGIA RACIONAL

Lembretes

* Hoje é o Dia Nacional da Televisão porque há 68 anos no dia 18 de setembro de 1950 o Brasil viu, pela primeira vez, a televisão em funcionamento, com inauguração da TV Tupi em São Paulo.

* Segunda Guerra Mundial: é assinado o Armistício de Moscou entre a Finlândia e a União Soviética. Segunda Guerra Mundial: começa a Batalha da Floresta de Hürtgen. Será a batalha individual mais longa que o Exército dos Estados Unidos já travou.

* 17 de setembro de 2019 – Dia Mundial da Segurança do Paciente! Na 73ª Assembleia Mundial da Saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o dia 17 de setembro como o Dia Mundial da Segurança do Paciente.

Frases

Quando for roubar dinheiro público, não se esqueça que na sua conta tem a honra de um homem envergonhado por ter que ver sua família passando fome.

Que continuemos a nos omitir da política é tudo o que os malfeitores da vida pública mais querem.

O politico de carreira é aquele que faz de cada solução um problema.

Woody Allen

★★★ FOLHA DE ★★★
SANTA ISABEL

Reinaldo Nunes anuncia seu novo pré-candidato a vice-prefeito de Santa Isabel

Nesta semana, o vereador e Pré-Candidato a Prefeito de Santa Isabel, Reinaldo Nunes (Avante), anunciou seu mais novo pré-candidato a vice-prefeito nas eleições 2020, Hélio Yukio Shibata.

Sob a proposta de mudança para cidade, Reinaldo explica que a escolha de Shibata aconteceu pelo fato de o pré-candidato não ter nenhum tipo de ligação política no município.

"É uma pessoa do Bem e da cidade. É o tipo de parceiro que todos os dias está preocupado em fazer algo diferente para melhorar nosso município. A escolha do Shibata aconteceu depois de muito pensar em qual seria o melhor nome para um cargo tão importante quanto este", disse Reinaldo Nunes à Folha de Santa Isabel.

Pai de três filhos, Shibata chegou ao município de Santa Isabel com 3 anos. Descendente da segunda geração de japoneses, hoje, com 50 anos, Shibata é um grande empresário da cidade que atua no ramo de treinamentos na área de segurança do trabalho.

"Fico feliz com o convite que Reinaldo me fez. Obviamente que precisei consultar minha família e saber deles qual deveria ser minha postura num momento tão importante que é para o município. Me preocupo sim com a cidade e principalmente com seu desenvolvimento. Santa Isabel é um município com grande potencial turístico, econômico, esportivo, e que pode melhorar muito os serviços básicos na área da saúde, transporte para todos e na infraestrutura", afirmou Shibata ao jornal.

Reinaldo finaliza dizendo que foi sua melhor escolha e que juntos podem mudar a cara da Prefeitura de Santa Isabel.

FOLHA DE SANTA ISABEL

Por que o arroz está tão caro e quando o preço deve cair? Especialistas respondem

Levantamento do Centro de Estudos Avançados em Economia Aplicada (Cepea), da Universidade de São Paulo (USP), mostra que o preço do arroz aumentou 120% nos últimos 12 meses. O dado não representa uma grande novidade para o consumidor, que, em Brasília, já paga até R$ 30 por um saco que, antes da pandemia, custava R$ 8. A grande dúvida é por que essa alta aconteceu e, principalmente, quando os preços devem voltar ao antigo patamar.

Em primeiro lugar, a alta se deve a alguns motivos. Mas, de acordo com Mauro Rochlin, economista da Fundação Getúlio Vargas (FGV), o grande vilão é o dólar. “A questão do cambio é fundamental”, diz o professor, explicando que a valorização da moeda americana afeta diretamente as commodities, que são os produtos vendidos internacionalmente. “As commodities têm como referência o dólar. Isso explica não só o preço do arroz, como também dos derivados de soja e outros produtos”, acrescenta.

O economista lembra que, nos últimos seis meses, o dólar subiu cerca de 40%. Isso significa que exportar o grão passou a render mais. E esse aumento acaba sendo repassado para o mercado interno.

“O produtor tenta fazer com que o produto vendido dentro do Brasil tenha um aumento parecido, para compensar uma espécie de perda relativa. Ele compara com o que ganharia caso decidisse exportar os grãos”, afirma.

Procurada pelo Correio, a Companhia Nacional de Abastecimento (Conab) enviou nota em que reforça a explicação cambial, mas aponta outros fatores que contribuíram para o aumento do preço especificamente do arroz: elevados patamares de preço internacional anteriores à crise de covid-19, a redução de área plantada no Brasil nas últimas duas safras, resultado das baixas rentabilidades identificadas nos últimos anos e o aumento da demanda pós-pandemia.

Quando o preço vai cair?

Para Rochlin, uma queda significativa do preço dependeria de uma valorização do real perante o dólar. Isso torna difícil prever quando o arroz ficará mais barato.

“É difícil prever o que vai acontecer com o dólar. Se houver uma estabilização ou queda, o preço das commodities cai. Mas se o dólar continuar aumentando, vai subir. Não há como prever.”

Já os técnicos da Conab acreditam que, independentemente do dólar, os preços tendem a cair, mas só no começo do ano que vem. Eles lembram que, historicamente, o preço do arroz costuma ser mais alto no segundo semestre do ano, por se tratar de período de entressafra. Há, portanto, uma tendência de queda a médio prazo. Além disso, com os bons resultados que quem plantou arroz está obtendo, a tendência é que a produção aumente, fazendo com que a safra 2020/2021 seja maior, jogando o preço para baixo.

“É esperado que os excelentes preços atuais estimulem uma forte recuperação de área e, com isso, com uma produção maior, seguramente os preços vão se arrefecer no próximo ano. Ressalta-se, por último, que as cotações de arroz no Brasil são significativamente impactadas pelo volume produzido internamente”, diz a nota da Conab.

Governo toma medidas

Diante desse cenário, o governo federal decidiu tomar algumas medidas para que o consumidor encontre arroz mais barato no mercado ainda este ano. A ministra da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, Tereza Cristina, afirmou, nesta quarta-feira (9/9), que não será feito o tabelamento de preços. No entanto, a pedido do presidente Jair Bolsonaro, o Comitê-Executivo de Gestão (Gecex) definiu que 400 mil toneladas do grão poderão ser importadas sem imposto até o fim do ano, o que deve reduzir o valor com que o alimento chega às prateleiras.